COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5271829.

Fare riferimento ai seguenti dati:

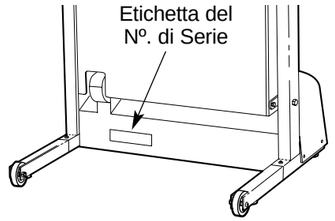
- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL58021)
- il NOME del prodotto (PROFORM® 7.15Q treadmill)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Parte Nº. 183795 R0702A

Stampato negl Canada © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PRO·FORM 7.15Q

Modello Nº. PETL58021
Serial Nº. _____



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo impo-sti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chia-mare il

800 865114

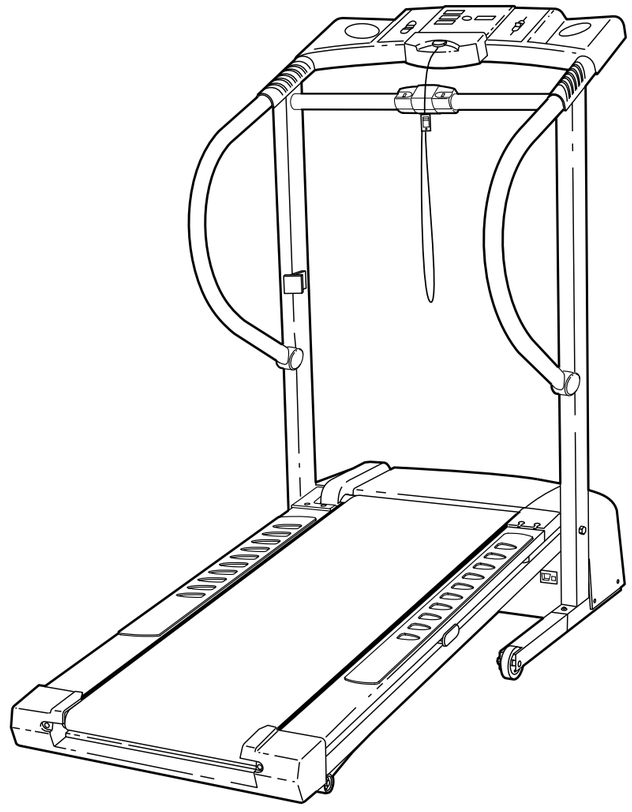
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni impor-tanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equi-paggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website
www.iconeurope.com

PRO-FORM 7.15Q

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 9
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL 12
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 13
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 15
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI e un LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PROFORM e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai carboidrati le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti* dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il *dimagrimento*, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro del vostro training zone.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra training zone.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la training zone predeterminata, mantenere questo livello per per 20/60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella training zone zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—Non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

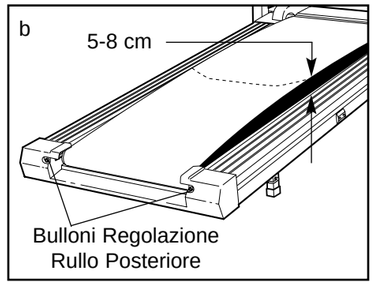
FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

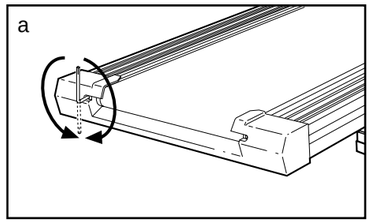
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA.** Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 8 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



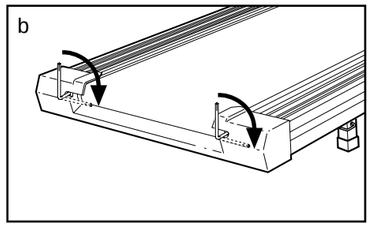
c. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola quando vi si cammina sopra

a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO ELETTRICO. Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra,** utilizzare la chiave di allen per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo eletrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 8 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il treadmill.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme elencate.**
2. **Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni.**
3. **Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.**
4. **Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**
5. **Non utilizzare il treadmill dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**
6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**
7. **Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.**
8. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.**
9. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali*.**
10. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 9). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**
11. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.**
12. **Evitare il contatto del cavo della corrente e il dispositivo di protezione di sovracorrente con superfici calde.**
13. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)**
14. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.**
15. **Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**
16. **Il sensore della frequenza cardiaca non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**
17. **Non lasciare mai incustodito il treadmill mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, e staccare la spina della corrente cuando il treadmill non viene utilizzato.**
18. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL a pagina 12). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il treadmill.**
19. **Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**
20. **Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill regolarmente.**

21. **Non inserire nessun oggetto nelle aperture.**

22. **PERICOLO: Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il treadmill, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

23. **Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

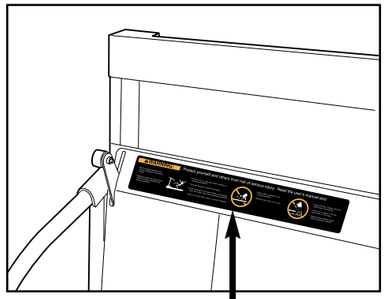
⚠ ATTENZIONE: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

Fare riferimento al disegno a lato. Localizzare gli adesivi d'avvertenza sul treadmill. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il treadmill. Staccare gli adesivi in italiano, ed attaccarli sugli adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

L'adesivo è raffigurato al 38% delle sue dimensioni reali.



⚠ ATTENZIONE: Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
• Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
• Ridurre l'inclinazione al livello piu' basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
• Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
• Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
• Variare la velocità gradatamente.
• Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
• Tenere i bambini lontano dal treadmill.
• Rimuovere la chiave quando non in uso.
• Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dal nastro in movimento.
• Non tentare di regolare o aggiustare il nastro quando è in movimento.
• Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

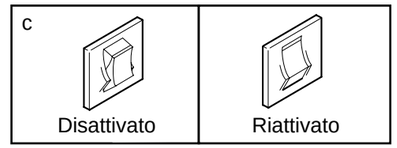
La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114.

PROBLEMA: LA MACCHINA NON SI ACCENDE

a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 9.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare per cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



PROBLEMA: LA MACCHINA SI SPEGNE DURANTE L'USO

a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo di alimentazione (vedere c.). Se è disattivato, aspettare per cinque minuti è quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

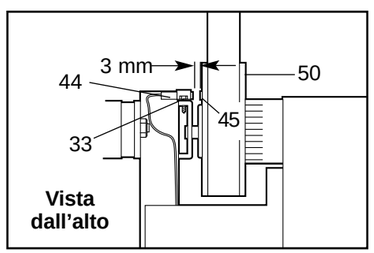
d. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: I DISPLAY DELLA CONSOLLE NON FUNZIONANO CORRETTAMENTE

a. **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Controllare le pile nella consolle. Vedere a fase 7 a pagina 8. Molti problemi sono causati da pile scariche.

b. Rimuovere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**.

Rimuovere le viti dalla calotta. Con attenzione togliere la calotta. Localizzare il Commutatore (44) ed il Magnete (45) sul lato sinistro della Puleggia (50). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite (33) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il treadmill per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità' sia corretta.



COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

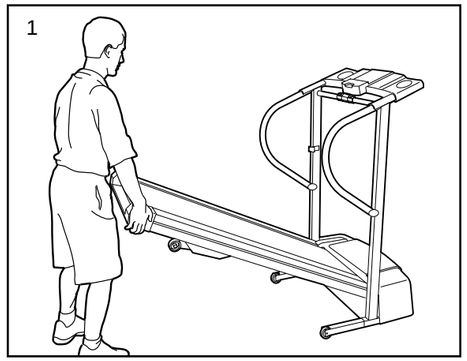
COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

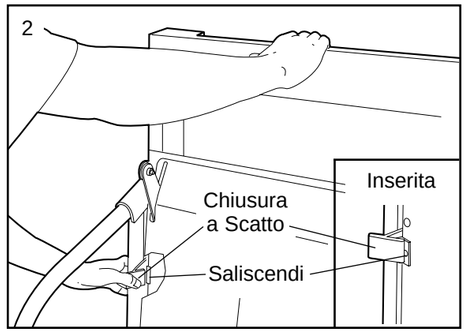
Prima di piegare il treadmill, staccare la spina della corrente. **ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il treadmill, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.**

1. Afferrare il treadmill con le mani nella zona indicata in figura. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.

2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Sollevare il treadmill fino a che la chiusura a scatto si incastri nel saliscendi. Potrebbe essere d'aiuto di spingere verso fuori sul corrimano mentre sollevate il treadmill. **Accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente oltre la chiusura.**

   Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un tappeto tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.





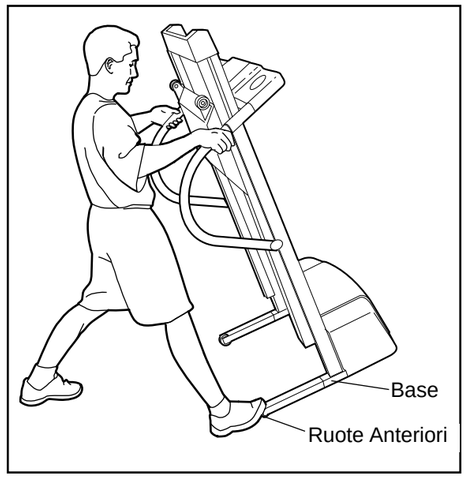
COME MUOVERE IL TREADMILL

Prima di muovere il treadmill, portarlo in posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastanti. **Controllare che la chiusura a scatto sia completamente bloccata nel saliscendi.**

1. Tenere le estremità superiori dei poggiamani. Mettere un piede sulla base come mostrato in figura.

2. Inclinare il treadmill indietro fino a quando scorre senza intoppo sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il treadmill. Non cercare di muoverlo su di una superficie non piana.**

3. Collocare un piede sulla base e facendo attenzione abbassare il treadmill fino a che poggi nella posizione d'immagazzinaggio.



COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

1. Fare riferimento al disegno 2 sovrastante. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Usando il vostro pollice sinistro, tenere premuta la chiusura a scatto. Muovere leggermente il treadmill fino a fare passare il telaio oltre la chiusura a scatto.

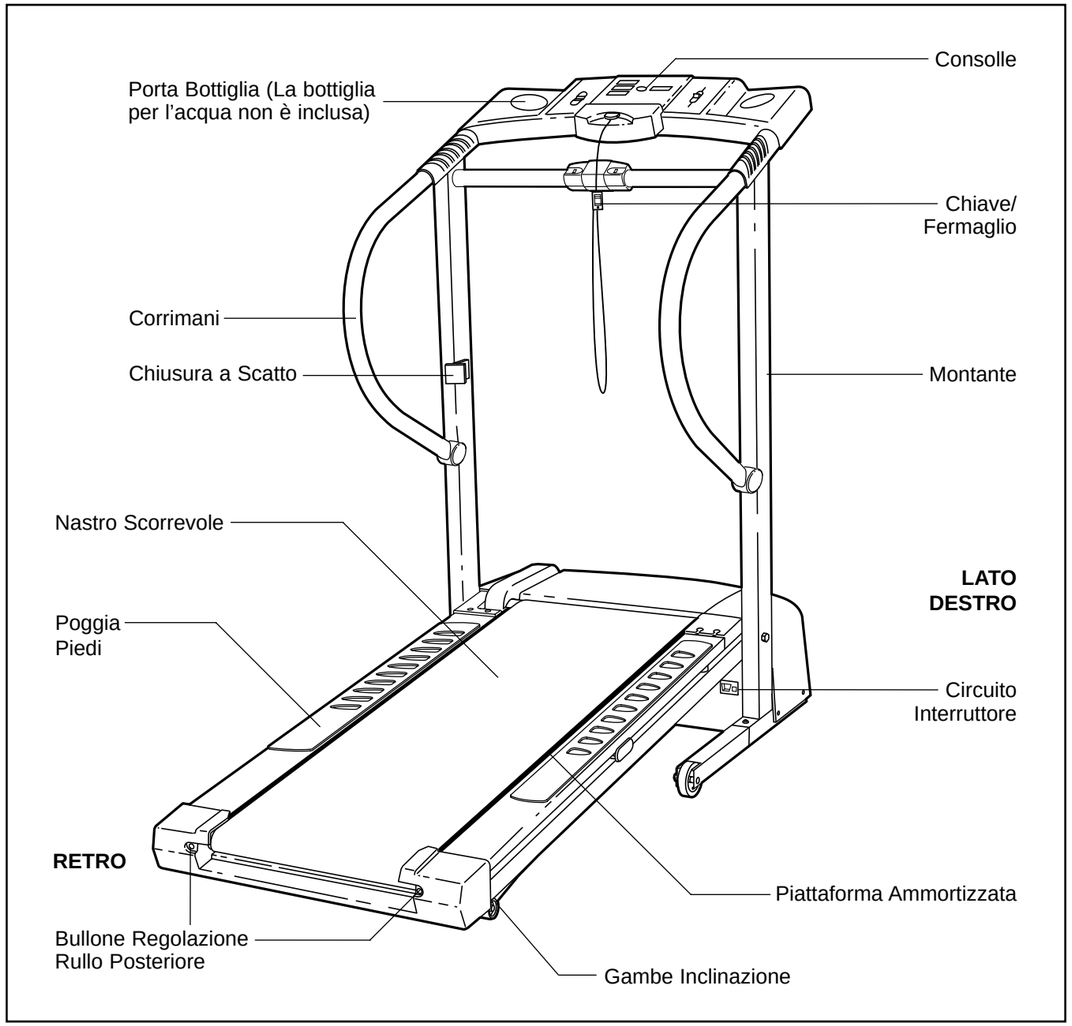
2. Fare riferimento al disegno 1 sovrastante. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il treadmill sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**

PRIMA DI INIZIARE

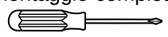
Complimenti per aver scelto il treadmill PROFORM® 7.15Q. Il treadmill è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo disegno che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un'eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo 7.15Q potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800 865114** FAX: 075 5271829 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. El número del modelo de la caminadora es PETL58021. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

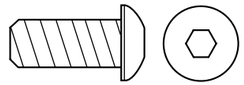
Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

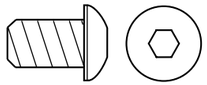


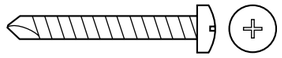
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il treadmill in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. **Il montaggio richiede l'inclusa chiave di allen** **e un vostro cacciavite di Phillips**  **e una tenaglia** **.**

Nota: Il dietro del nastro scorrevole del treadmill è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del treadmill. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del treadmill, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.


Vite Gamba d'Estensione (108)–2


Vite Corrimano (53)–2


Vite Lungo/Vite Chiusura a Scatto (3)–6

⚠ AVVERTENZA: Non inserire la spina della corrente fino a che il treadmill sia completamente montato.

1. Tagliare il laccio in plastica dal lato del treadmill.

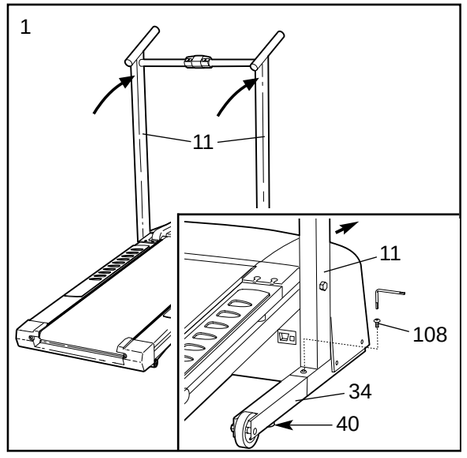
   Con l'aiuto di una seconda persona, con attenzione sollevare i Montanti (11) fino a che il treadmill sia nella posizione mostrata.

   Inserire una delle Gamba d'Estensione (34) nel treadmill come mostrato. (Nota: Potrebbe essere utile inclinare i Montanti [11] nella direzione indicata dalla freccia, mentre inserite la Gamba d'Estensione.) Assicurarsi che il Gommino Base (40) sia sul lato indicato della Gamba d'Estensione. Attaccare la Gamba d'Estensione con una Vite Gamba d'Estensione (108). **Assicurarsi di spingere in avanti la testa della Vite Gamba Estensione mentre l'avvitate.**

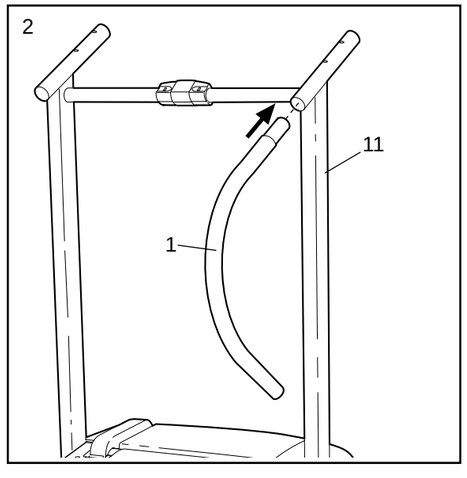
   Attaccare l'altra Gamba d'Estensione (34) nello stesso modo.

2. Inserire un Corrimano (1) nel tubo all'estremità superiore del Montante (11) destro. Fate tenere ad un'altra persona il Corrimano mentre voi completate la fase 5.

1

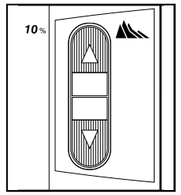


2



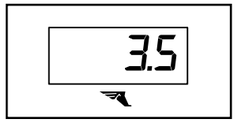
3 **Regolare l'inlinazione del treadmill come desiderato.**

Per cambiare l'inclinazione del treadmill, premere la parta superiore e del tasto aumntare o diminuire fino a che il livello di inclinazione desiderato sia stato raggiunto.

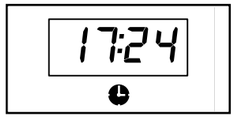


4 **Seguite i vostri quattro displays.**

Display Velocità— Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole.

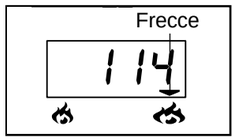


Display Tempo—Questo display mostra il tempo trascorso.



Display Distanza— Questo display mostra la distanza totale.

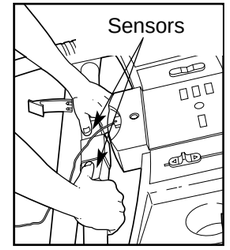
Calorie/Calorie Derivanti dai Grassi/Frequenza cardiaca—Questo display mostra il numero approssimativo delle calorie e delle calorie derivanti dai grassi che avete bruciato. (Vedere Dimagrimento a pagina 15.) Ogni alcuni secondi, il display cambierà da un numero ad un altro. Le frecce del display indicheranno quale numero è attualmente mostrato. Nota: Questo display mostra anche la vostra frequenza cardiaca quando è usato il sensore cardiaco.



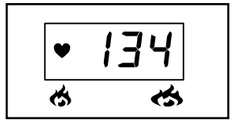
Per azzarare i display in qualsiasi momento, premere il tasto ON.

5 **Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.**

Per misurare il vostro polso, rimanere sul poggia piedi e posizionare **entrambi i pollici** sul sensore la frequenza cardiaca come mostrato. Il sensore della frequenza cardiaca viene attivato a pressione—premere completamente. **Non premere con troppa forza, o la circolazione nel vostro pollice sarà ristretta, e la vostra frequenza cardiaca non sarà percepita**. A questo punto, sollevare leggermente il pollice fino a quando l'indicatore a forma di cuore situato nel display Calorie/Calorie Grassi/Frequenza Cardiaca lampeggi **regolarmente**. Tenere il pollice a questo livello. Dopo pochi secondi, tre barrette appariranno sul display e poi il vostro battito cardiaca verrà mostrato. Tenete il vostro pollice sul sensore per altri 15 secondi per una lettura piú accurata.



Se il numero della frequenza cardiaca registrata è troppo alto o troppo basso, o se non è stata registrata, sollevare il pollice dal sensore e lasciare azzerare il display. Premere ancora il pollice sul sensore come descritto sopra. Ricordatevi di rimanere sempre fermi durante la misurazione della frequenza cardiaca.

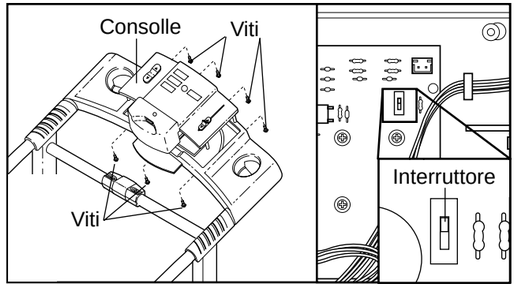


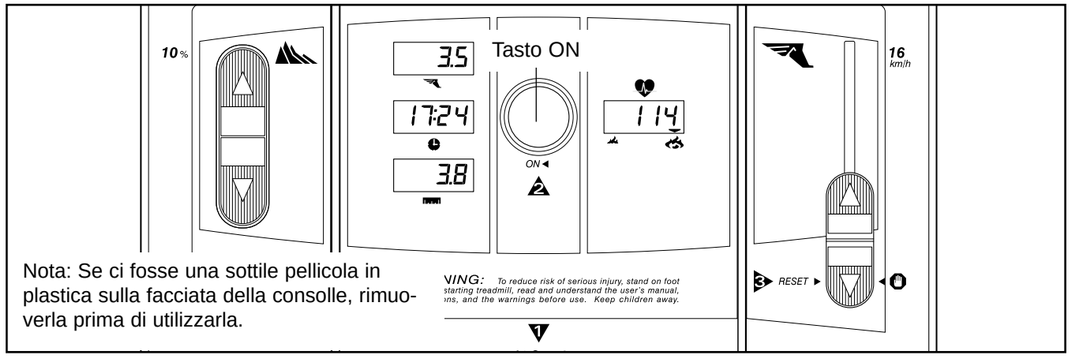
6 **Al termine dell'allenamento, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave.**

Salire sui poggia piedi, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave dalla consolle. I display si spegneranno alcuni minuti dopo aver rimosso la chiave. **Nota: Ogni volta che il nastro scorrevole viene fermato e il tasto ON non viene premuto per alcuni minuti, i display si spegneranno automaticamente per salvaguardare le pile.**

COME SELEZIONARE CHILOMETRI O MIGLIA

La consolle può mostrare la distanza e la velocità sia in chilometri che in miglia. Per cambiare l'unità di misura, prima **STACCARE LA SPINA**. Dopo, rimuovere le sei viti che attaccano la consolle al base della consolle. Sollevare la consolle di pochi centimetri, facendo attenzione a non tirare i fili, e girare la consolle dall'altra parte. Localizzare il piccolo interruttore sul dietro della consolle. Muovere l'interruttore verso sopra o verso sotto per selezionare le miglia, o i chilometri. Riattaccare la consolle al alla base della consolle. **Dopo aver cambiato l'unità di misura, rimuovere una delle pile dalla consolle per circa cinque secondi e dopo reinserirla. Questo azzererà la consolle.**





Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla prima di utilizzarla.

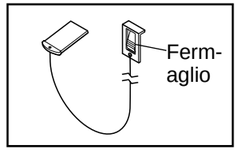
⚠ ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del treadmill.**
- **Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico sopra) durante l'uso del treadmill. Quando la chiave viene rimossa dalla consolle, il treadmill si spegnerà.**
- **Regolare la velocità gradualmente.**
- **Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia tipo ciclista per l'acqua.**

APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Se l'inglese non è la vostra lingua nativa, cercate l'adesivo nella vostra lingua nativa sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

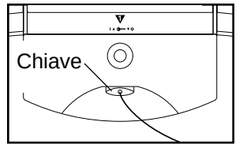
COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO



Rimanere sui poggia piedi del treadmill. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave, e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

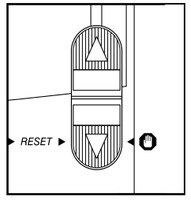
Nota: La consolle può mostrare la distanza e la velocità sia in chilometri che in miglia. (Vedere COME SELEZIONARE CHILOMETRI O MIGLIA a pagina 11.)

1 Inserire completamente la chiave nell'apposito interruttore.



L'inserimento della chiave non accenderà i display. I display si accenderanno una volta premuto il tasto ON o quando il tappeto comincia a muoversi.
Nota: Se le pile sono state appena inserite, i display saranno già accesi.

2 Come azzerare il controllo velocità ed azionare il nastro scorrevole.

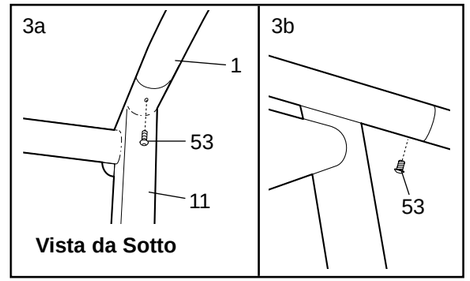


Muovere la leva di controllo della velocità nella posizione RESET. **Nota: Ogni volta che il nastro scorrevole viene fermato, la leva di controllo della velocità deve essere spostata in posizione RESET prima di azionare nuovamente il nastro scorrevole.**

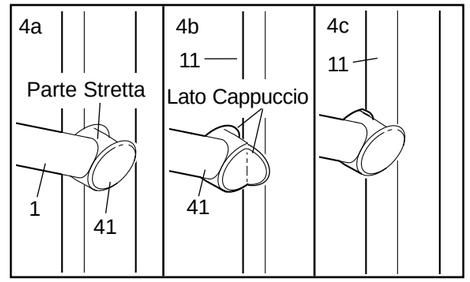
Dopo aver spostato il controllo velocità in posizione RESET, fatelo lentamente scivolare verso verso l'alto fino a che il nastro scorrevole inizi a muoversi a bassa velocità. Con attenzione salire sul nastro scorrevole e iniziare ad esercitarsi. Cambiare la velocità del nastro scorrevole come desiderato muovendo il controllo di velocità. Per fermare il tappeto, mettersi sui poggia piedi e portare il controllo della velocità nella posizione RESET.

Durante i primi minuti di usao del treadmill, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, allineare il nastro se necessario (vedere a pagina 14).

3. Allineare il foro sul Corrimani (1) con il foro sul Montante (11) destro. Avvitare una Vite Corrimano (53) **due giri** nel Montante e tenere il Corrimano all'angolo mostrato nel disegno 3b. Potrebbe essere d'aiuto sollevare e poi spingere verso sotto il Corrimano mentre avvitate la Vite Corrimano.



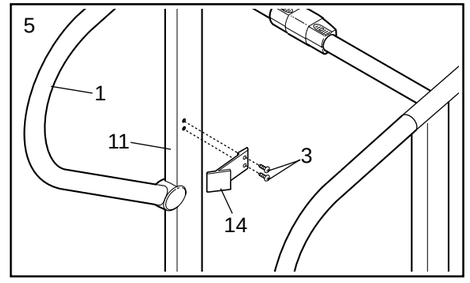
4. Fare riferimento al disegno 4a. Infilare un Cappuccio Corrimano (41) sull'estremità del Corrimano (1). Il Cappuccio Corrimano dovrebbe inserirsi sul Corrimano come mostrato nel disegno, con la parte stretta del Cappuccio dalla parte di sopra. Fare riferimento al disegno 4b. Girare l'estremità inferiore del Corrimano di lato come mostrato nel disegno. Piegare il lato Cappuccio Corrimano da una parte o dall'altra mentre posizionate il Cappuccio Corrimano sul Montante (11) come mostrato nel disegno 4c.



5. Fare riferimento alla fase 3. Stringere la Vite Corrimano (53).

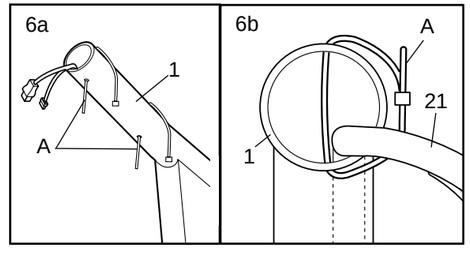
   Attaccare l'altro Corrimano (1) al Montante (11) sinistro come descritto nelle fasi 2 a 4.

   Attaccare la Chiusura a Scatto (14) al Montante (11) con due Viti Chiusura a Scatto (3). **Fare attenzione a non stringere troppo le Viti Chiusura a Scatto.**



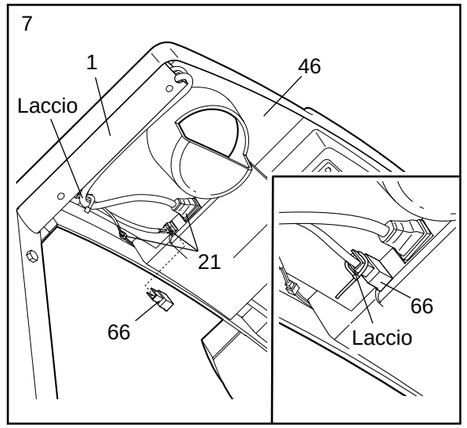
6. Vedere il disegno 6a. Infilare i due inclusi lacci filo (A) attraverso i fori indicati nel Corrimano (1) destro.

   Vedere il disegno 6b. Guardare dentro il Corrimano (1) destro ed assicurarsi che i Fili (21) siano stati fissati al lato mostrato. Stringere i lacci fili (A).

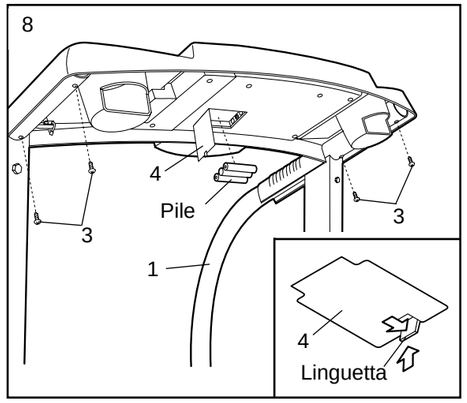


7. Porre la Base Consolle (46) sui Corrimani (1) (il Corrimano Sinistro non e' raffigurato). Tirare fuori i due Fili (21) a sufficienza per poterli collegare ai due ricettacoli nella Base Consolle. Fare un cappio con il laccio in plastica indicato e inserire l'estremità attraverso il portalaccio in fondo alla Base Consolle. Localizzare il filo con un connettore a due uscite e un connettore a tre uscite. Inserire i connettori nei relativi ricettacoli nella Base Consolle. **Se i connettori non entrassero facilmente, ruotarli e poi inserirli.** Far scivolare il Copri Filo (66) sui connettori in modo tale che siano completamente coperti. Poi, inserire l'latro Fili nell'altro ricettacolo sulla Base Consolle. **AVVERTENZA: Non connettere o disconnettere i Fili mentre il cavo della corrente del treadmill è inserito nella presa.** Stringere il laccio in plastica e tagliarne le estremità.

   Vedere il disegno nel riquadro. Allacciare l'incluso laccio in plastica intorno al Copri Filo (66), in modo tale che il laccio in plastica sia nelle due tacche nel Copri Filo. Stringere il laccio in plastica e tagliarne le estremità.



8. Infilare quattro Viti Lungo (3) nei Corrimano (1) e nella Base Consolle (46). **Assicu-rarsi che i fili nel Montante Destro non sono nei fori delle viti.** Dopo aver iniziato ad avvitare tutte e quattro le Viti, **stringere le Viti fino a che non siano appropriatamente avvitate; non stringerle troppo.**



   La Consolle ha bisogno di due pile 1,5 V. Sono raccomandate pile alcaline. Per installare le pile, per **prima cosa toccare i Montanti (11) per scaricare ogni elettricità statica.** Per inserire le pile, aprire il Copri Pile (4) come mostrato. Inserire le due pile nell'apposito compartimento, **controllare che i poli negativi delle pile segnati (–) tocchino le molle del compartimento pile.** Chiudere il copri pile, spingere la linguetta del Copri Pile verso l'alto, e poi spingere la linguetta in avanti come mostrato nel disegno inserito a margine. Assicurarsi che la linguetta si blocchi in posizione. Remuovere i lacci fili usati la fase 6.

9. **Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare il treadmill.** La chiave di allen è usata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 14). Potrebbero rimanere alcune parti in utilizzate a montaggio completo. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto il treadmill.

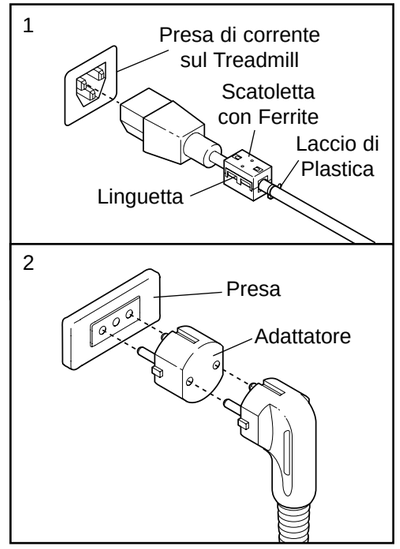
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

Il vostro treadmill è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.



Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul treadmill. Dopo, sollevare la linguetta indicata sulla scatoletta con ferrite ed attaccarla intorno al cavo della corrente. La scatola di ferrite non dovrebbe poter scivolare lungo il cavo della corrente. Attaccare l'incluso laccio di plastica dietro la scatola di ferrite e tagliare l'eccesso rimanente del laccio di plastica. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.

⚠ ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

LISTA DELLE PARTI—Modello Nº. PETL58021

R0702A

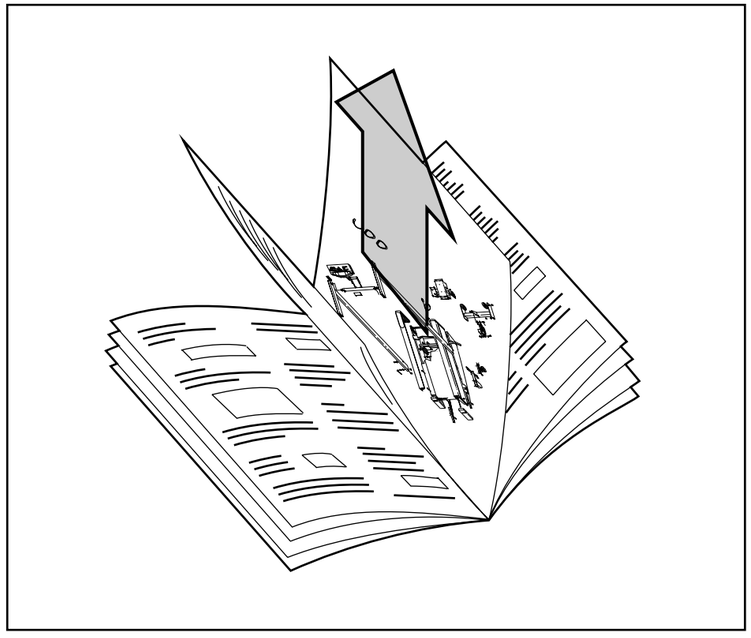
Nº.	Qtà.	Descrizione
1	2	Corrimano
2	1	Chiave/Fermaglio
3	8	Vite Lungo/Vite Chiusura a Scatto
4	1	Copri Pile
5	1	Antiscivolo Piede (Sinistro)
6	1	Motore Alzata
7	2	Bullone Gamba Inclinazione
8	1	Potenziatore Velocità
9	1	Manopola Controllo Velocità
10*	1	Montaggio Consolle
11	1	Montante
12	1	Cinghia Motore
13	2	Laccio Sganciabile
14	1	Chiusura a Scatto
15	1	Antiscivolo Piede (Destro)
16	7	Filo con fermo da 8"
17	1	Dado Girevole Motore
18	1	Puleggia/Volano/Ventola
19	1	Motore
20*	1	Motore/Puleggia/Volano/Ventola
21	1	Gruppo Cavi/Fili
22	1	Blocco in Gommapiuma
23	1	Calotta Motore
24	1	Pannello Calotta
25	16	Vite Piccola
26	1	Controller
27	1	Bullone Perno Motore
28	1	Dado Tensione Motore
29	1	Rondella a Stella Tensione Motore
30	1	Rondella Tensione Motore
31	2	Bullone Tensione Motore/Bullone Gamba
32	1	Sostegno Fermo Inclinazione
33	9	Vite Commutatore/Vite Sostegno Calotta
34	2	Gamba d’Estensione
35	1	Chiave di Allen
36	2	Bullone Ruote
37	2	Ruota
38	6	Dado Ruota/Dado Alzata
39	15	Rondella
40	4	Gommino Base
41	2	Cappuccio Corrimano
42	1	Chiusura
43	1	Morsetto del Commutatore
44	1	Commutatore
45	1	Magnete
46	1	Base della Consolle
47	2	Spaziatore Perno Telaio
48	4	Vite Piattaforma
49	2	Isolatore Centro
50	1	Rullo Anteriore/Puleggia
51	1	Bullone Regolazione Rullo Anteriore
52	2	Ruota Inclinazione
53	4	Vite Corrimano
54	2	Vite Piattaforma Posteriore
55	1	Ricettacolo
56	1	Circuito Interruttore
57	2	Rondella Perno Telaio
58	2	Bullone Telaio
59	4	Vite Cappuccio Anteriore
60	1	Cassetta Bombata Motore
61	4	Morsetto Filo con Fermo
62	1	Filo Sensore Polso (Corto)
63	3	Laccio Sganciabile
64	1	Bobina d’Arresto
65	2	Guida Cinghia
66	1	Copri Filo
67	1	Nastro Scorrevole
68	1	Piattaforma
69	1	Cassetta Bombata
70	17	Vite Elettronica
71	1	Filo Bardato
72	2	Isolatore Anteriore
73	4	Vite Isolatore
74	2	Bullone Barra Pulsazioni
75	2	Rondella Barra Pulsazioni
76	1	Cappuccio Anteriore Sinistro
77	2	Bullone Ruota Inclinazione
78	1	Cappuccio Anteriore Destro
79	4	Dado Ruota Inclinazione
80	1	Filo Massa a Terra
81	1	Bullone di Sostegno Fermo
82	1	Gamba Inclinazione
83	2	Bullone Regolazione Rullo Posteriore
84	1	Cappuccio Posteriore
85	1	Adesivo Chiusura
86	1	Rullo Posteriore
87	1	Telaio
88	1	Schermo Puleggia
89	1	Imbottitura Piede Posteriore (Destro)
90	4	Rondella in Nylon
91	1	Imbottitura Piede Posteriore (Sinistro)
92	1	Sostegno Sistema Elettroni
93	2	Boccola Motore
94	1	Manicotto Motore
95	1	Filtro
96	3	Occhiello
97	1	Filo Sensore Polso (Lungo)
98	1	Set Cavo Elettrico
99	14	Vite della Consolle/Vite Cappuccio
100	4	Vite Cinghia Guida
101	1	Filo da Filtro
102*	2	Montaggio Gamba Base
103	1	Copri Base Consolle
104	4	Chiusura
105	2	Vite Consolle Corto
106	1	Barra Pulsazioni
107	1	Scatoletta con Ferrite
108	2	Vite Gamba d’Estensione
#	1	Filo Bianco da 14”, Codino
#	1	Filo Bianco da 4”, 2F
#	1	Filo Verde da 4”, F/Anello
#	1	ilo Nero da 4”, 2F
#	1	Filo Bianco da 8”, Codino
#	1	Manuale d’Istruzioni

* Include tutte le parti raffigurate nel grafico inserito in figura.

\# Indica una parte non illustrata.

RIMUOVERE QUESTO DIAGRAMMA DELLE PARTI E QUESTA LISTA DELLE PARTI DAL MANUALE

Conserve questo DIAGRAMMA DELLE PARTI e questa LISTA DELLE PARTI per future referenze.



Nota: Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL58021 R0702A